magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 12. 2014 | tla

Nebojte se kapra, připravte si ho bez kostí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nebojte-se-kapra,-pripravte-si-ho-bez-kosti__s10010x8755.html

Kapr je u nás štědrovečerní klasikou, na rozdíl od jiných druhů masa se mohl připravovat a jíst, přestože ještě 24. prosinec je postním dnem. Mnoho domácností ho však dávno vyměnilo za vepřové, kuřecí řízky, vinné klobásy či v lepším případě mořské ryby. Proč? Každý má svůj důvod, půst nedodržujeme a na vině jsou i kapří kosti.

Ryby obecně patřily mezi drahá masa, proto bývaly vánoční klasikou spíše různé obilné kaše připravené na sladký či slaný způsob. Kapříka si lidé v běžných rodinách začali dopřávat až od poloviny 19. století. Pokud ho tehdy ve štědrovečerním jídelníčku měli, nikdy ne v podobě, kterou známe dnes, smaženého. Obvykle se připravoval na modro, tato kuchyňská úprava je údajně i nejstarším receptem na vánočního kapra vůbec.

Kapr k vám nesmí? Chyba!

Právě kosti, rybí pach a někdo uvádí i pachuť bahna, když vysvětluje, proč k nim domů kapři nesmí. Je to však škoda, v Česku se obecně konzumuje málo ryb. Víte kolik ryb by měl dospělý týdně sníst? Výživové doporučení pro obyvatelstvo České republiky připravené Společností pro výživu uvádí: **„Ve spotřebě potravin u dospělé populace by mělo dojít mimo jiné k**

výraznému zvýšení spotřeby ryb a rybích výrobků, včetně mořských, kde je výhodou u tučnějších ryb vyšší obsah omega 3 mastných kyselin. V celkovém množství cca 400 g/týden.“

Proč si ho dát?

„Kapr jako sladkovodní ryba má vyšší obsah omega 3 mastných kyselin a je zdrojem lehce stravitelných a plnohodnotných bílkovin. Řadí se mezi středně tučné ryby s obsahem tuku mezi 2 až 10 procent,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Na rozdíl od například vepřového masa se rybího tuku tolik bát nemusíme. Ano, jde o tuk, ale... **„Rybí tuk je nutričně významný – obsahuje již zmíněné omega 3 mastné kyseliny, ale dále vitamíny A a D, B, vápník, fosfor, draslík a jód,"** vysvětluje Zuzana Douchová.

Jak na kapra bez kostí?
Stačí trocha času a šikovnosti před obalením jednotlivých porcí a při štědrovečerní večeři si můžete pochutnat na kapřím řízku naprosto bez kostí. Největší problém jsou drobné kostičky, kterým rybáři říkají ypsilonky. Zbavit se jich můžeme jednoduše jejich prořezáním. Jak na to?

Naporcovat kapra na podkovy umí snad každý. Jak je ale nejprve zbavit velkých kostí?

• Nejprve začněte odřezávat páteř, odřízněte od ní žebra. Seříznutím páteře z obou stran podkovy vzniknou dvě porce ryby.
• Žeber porce kapra zbavíte seříznutím. Tenkým nožem porci těsně nad žebry nařízněte, pak ji i s nožem otočte – kůže bude navrch a maso na krájecí desce. Nožem přitlačeným na podložku pěkně naplacato snadno skrojíte žebra. Nůž držte naplocho a pružná vyklenutá žebra tlačte k podložce. Tak nejlépe a beze ztrát žebra odříznete.

A jak na drobné kůstky?

• Je potřeba je jednoduše prořezat.
• Vykostěný filet položte kůží na pracovní desku. Ke „zničení“ kůstek je nejlepší nůž s vysokým rovným ostřím.
• Když kostičky překrajujete, pohybujte nožem šikmo k podložce. Při kolmém přítlaku, kdy neřežete, ale sekáte, se poměrně tvrdé kosti špatně překrojí a často poruší nebo rozmačkají samotné maso.
• Čím hustější zářezy do svaloviny provedete, tím lépe.
• Maso nařízněte vždy až ke kůži. Prořezaná svalovina se při pečení spojí a porce drží krásně pohromadě – kapr se rozpadat nebude.

Zdroj: Rybářství Třeboň a.s.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz